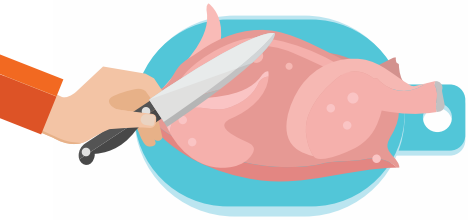
Lire, *j'en mange!*

Guide d'animation



Adaptation du programme
Books To Belly!

Table des matières

QU'EST-CE QUE LE PROJET *LIRE, J'EN MANGE ?* 4
OBJECTIFS GÉNÉRAUX 5
OBJECTIFS D'UN ATELIER TYPE 6
AU MENU 7
AVANT LA RENCONTRE 9
ARRIVÉE ET ACCUEIL DES PARTICIPANTS 10
PRÉPAREZ LES LIEUX 11
ANIMATION DU LIVRE 12
PRÉPARATION ET CUISSON 13
FIN DE L'ACTIVITÉ 15
APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE 16

ANNEXES

1. Fiche d'inscription 18
2. Feuille de présences 19
3. Liste d'équipement 20
4. Appréciation des animateurs 22

RECETTES ET LISTES D'ACHATS 25

« La cuisine favorise la créativité et contribue au développement de nombreuses compétences telles que le travail avec les autres, l'utilisation d'un document et le calcul de quantités. »

Qu'est-ce que le programme *Lire, j'en mange ?*

Lire, j'en mange! est un programme conçu pour encourager le **développement des compétences en littératie des familles, issues de l'immigration, qui ont des enfants de 3 à 5 ans.** Par littératie, on entend la capacité d'utiliser l'écrit pour répondre à ses besoins. La littératie inclut la lecture. Le programme offre 10 ateliers d'éveil à la lecture incluant une partie liée au développement de saines habitudes alimentaires. Un atelier consiste en une activité d'animation tournant autour d'un livre suivie d'une activité de cuisine participative en lien avec le livre lu précédemment. Ces activités se veulent des moments de plaisir qui peuvent être reproduits à la maison. Conçues pour être faciles et interactives, les séances illustrent différentes manières de mettre en pratique les compétences en littératie dans la vie quotidienne.

L'objectif des ateliers est d'inculquer aux familles le goût de la lecture et de créer un sentiment d'accomplissement chez chaque participant. Le programme est aussi une occasion de contribuer au développement d'une perception positive de l'école locale. Dans la mesure du possible, le programme se déroule à l'école, en collaboration étroite avec cette dernière.

Lire, j'en mange! est une adaptation française du programme « Books to Belly! » élaboré en 2017 par « Literacy in Action » en collaboration avec « ADS Community Learning Center » et le Projet Partenaires pour la réussite éducative en Estrie (Projet PRÉE).

Cette adaptation française a été préparée par le Projet PRÉE et le SANC en 2018. Si votre organisation souhaite utiliser ou reproduire en tout ou en partie son contenu, veuillez d'abord communiquer avec :

Coordonnatrice du projet au SANC
Pauline Ronsmans
Agente de liaison petite enfance et scolaire
Service d'aide aux Néo-Canadiens
530, rue Prospect, Sherbrooke (Québec)
819 566-5373 poste 117
liaison.scolaire@sanc-sherbrooke.ca

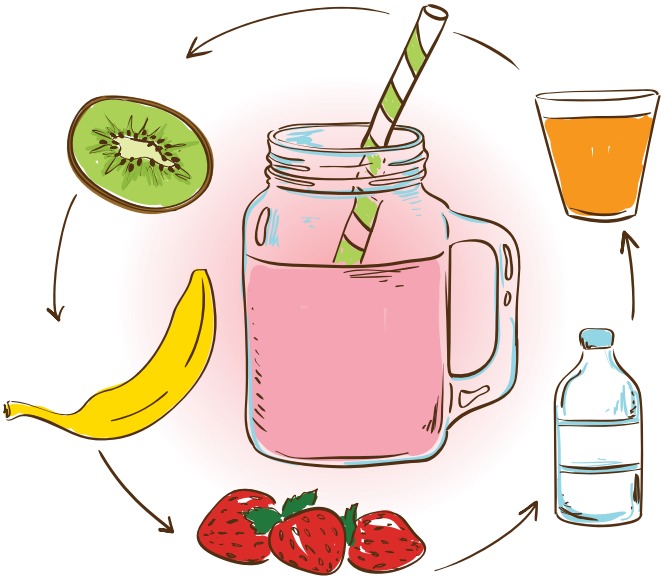
Projet PRÉE
Projet Partenaires pour la réussite éducative en Estrie
info@reussiteeducativeestrie.ca

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
Québec

Objectifs du programme

- Favoriser une relation positive entre les familles et la littératie.
- Démontrer différents moyens de mettre en pratique les compétences en littératie (lire, mesurer, multiplier…) dans la vie quotidienne familiale.
- Démontrer des comportements positifs (lecture, cuisine, relations, activités participatives, etc.) aux participants.
- Aborder les saines habitudes alimentaires par la préparation de collations santé et de menu pour les boîtes à lunch.
- Briser l'isolement et offrir du soutien aux parents.
- Favoriser le développement d'une relation positive entre les familles, le milieu scolaire et les organismes communautaires.



Moyens mis en œuvre

- Offrir des ateliers de lecture-cuisine permettant la participation des familles dont le(s) enfant(s) sont âgé(s) entre 3 et 5 ans. Chaque recette est liée à l'histoire lue en début de séance.
- Offrir des recettes simples et saines adaptées aux familles.
- Assurer l'accès aux livres, à une cuisine, au matériel et aux ingrédients nécessaires.
- Lors de chaque rencontre, remettre un livre et une recette aux parents.

Objectifs d'un atelier type

- Permettre aux participants de faire connaissance et favoriser l'établissement d'un climat de confiance.
- Faire la lecture d'un nouveau livre aux enfants et aux parents de façon ludique et détendue.
- Démontrer comment faire participer les enfants à la cuisine de façon positive.
- Faire en sorte que les familles préparent le plat selon la recette associée à l'histoire, nettoient la surface de travail et le matériel utilisé, puis dégustent le plat ainsi préparé.

Déroulement de l'atelier

PRÉPARATION

1. Installer l'espace de jeux (boîte de jouets et coloriage).
2. Préparer l'espace cuisine : répartition du matériel et des ingrédients.
3. Préparer l'espace lecture.

ACCUEIL

4. Accueillir tous les parents, faire les présentations.

LECTURE

5. Lire le livre du jour, de manière attrayante, aux parents et aux enfants.
6. Si possible, compléter la lecture avec un petit jeu ou une comptine liée à la thématique du jour.

CONFECTION D'UNE RECETTE

7. Favoriser la participation de chacun à la préparation de la recette.
8. Permettre à chaque famille de ramener à la maison les restes de leur recette ou de tout ingrédient restant (fournir un contenant ou un sac au besoin).
9. Ranger, nettoyer (ensemble)
10. Donner à toutes les familles un exemplaire de la recette.

CLÔTURE

11. Présenter des ressources (livres de cuisine, liste des magasins d'alimentation, etc.).
12. Annoncer le thème de l'atelier suivant.
13. Offrir un exemplaire du livre du jour à chacune des familles présentes.
14. Salutations

Au menu

L'ordre des activités est facultatif.
Choisissez les thèmes et l'ordre qui vous apparaissent les plus pertinents.

1

Livre : *La chenille qui fait des trous*
Auteur : Éric Carle
Recette : Découverte de fruits et yogourt
Activité : Loto des fruits (Trouve les pareils)
Comptine : Petite chenille https://youtu.be/QXIW2jArOaE

2

Livre : *Les Légumes*
Auteurs : Nathalie Bélineau et Émilie Beaumont
Recette : Légumes crus et trempette à l'érable
Activité : Cherche et trouve dans le Publisac
Comptine : Pousse Pousse les bons légumes https://youtu.be/CvITSk3gCKI

3

Livre : *La soupe aux frites*
Auteurs : Jean Leroy et Ella Charbon
Recette : Soupe aux légumes verts
Activité : Parler du thermos et devinettes
Comptine : À la soupe https://youtu.be/oqLHDfPlaEw

4

Livre : *Le gâteau*
Auteur : Marianne Dubuc
Recette : Muffin aux carottes et raisins secs
Activité : Jeu de Kim
Comptine : J'aime la galette https://youtu.be/owVJ7ppTwPg
OU La petite Charlotte https://youtu.be/XuAUv7gclHE

5

Livre : *Le lunch de Robert*
Auteurs : Robert Soulières et Cyril Doisneau
Recette : Wrap au poulet et aux pommes
Activité : Dans ma boîte à lunch, je mets… (jeu de mémoire)
Comptine : Brosse, brosse brosse https://youtu.be/peh0v7PeQe0
OU Une poule sur un mur https://youtu.be/qQARg5LZRmE

6

Livre : *Au carnaval des animaux*

Auteur : Marianne Dubuc
Recette : Oeufs déguisés
Activité : Échange « En quoi aimes-tu te déguiser ? »
Comptine : Dans le poulailler https://youtu.be/-6hrkXhgzmA

7

Livre : *Un repas monstrueux*

Auteur : Tobias Krejtschi
Recette : Smoothie aux framboises et tofu
Activité : Tactilo loto
Comptine : J'aime les fruits https://youtu.be/nJ03KjwiIVM

8

Livre : *Nous, quand on sera grands*

Auteurs : Jean Leroy et Matthieu Maudet
Recette : Rouleaux de jambon
Activité : Échange « Et toi quand tu seras grand ? »
Comptine : Un petit cochon https://youtu.be/uFs5wZ-IhCE

9

Livre : *Le petit chaperon quoi ?*

Auteur : Raphaël Fejtö
Recette : Galettes du petit chaperon rouge
Activité : Comptine
Promenons-nous dans les bois https://youtu.be/GnF6XmMZP2c

10

Livre : *La belle histoire de mes 2 ans*

Auteur : Juliette Parachini-Deny
Recette : Bateaux au thon
Activité : Échange « Où irais-tu en voyage ? »
Comptine : Les petits poissons dans l'eau
https://youtu.be/P7ipjEOdceM

11

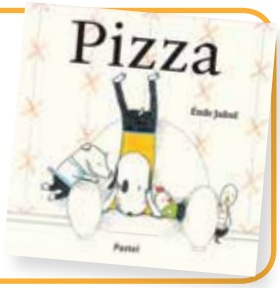
Livre : *Boucle d'or et les trois ours*
Auteur : Marie Morey
Recette : Gruau aux pommes et cannelle
Activité : Échange sur l'importance du déjeuner
Comptine : Pomme de reinette et pomme d'api
https://youtu.be/1Ae1jydlfFg

12

Livre : *Bon appétit ! Monsieur Lapin*
Auteur : Claude Boujon
Recette : Rouleau végétarien
Activité : Sauter comme des lapins
Comptine : J'ai des carottes dans mon panier
https://youtu.be/RXZFKHa-hTo

13

Livre : *Pizza*
Auteur : Émile Jadoul
Recette : Pizza sur pain naan
Activité : Jeu de mémoire « Dans ma pizza, je mets… »
Comptine : Je suis une pizza https://youtu.be/wxystpPE1xU



14

Livre : *C'est à moi, ça !*
Auteur : Michel Van Zeveren
Recette : Omelette-muffin
Activité : Échange « À ton avis que va-t-il arriver à la grenouille ? »
Comptine : Comptinette de la grenouille (comptine à gestes)
https://youtu.be/hS21qr6co-A

15

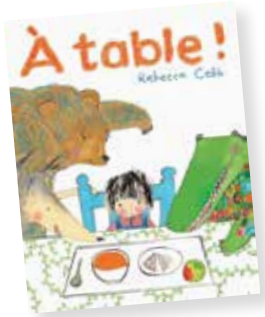
Livre : *Jacques et le haricot magique*
Auteur : Virginie Guérin
Recette : Salade aux trois fèves et vinaigrette maison
Activité : Chasse aux haricots
Comptine : La fève https://youtu.be/fWH015tDmRk

16

Livre : *Qui se cache sous les fruits ?*
Auteur : Yusuke Yonezu
Recette : Confiture de fruits sans cuisson
Activité : Trouve l'objet manquant
Comptine : Pomme, pêche, poire abricot https://youtu.be/fRfPY-Cmmeg

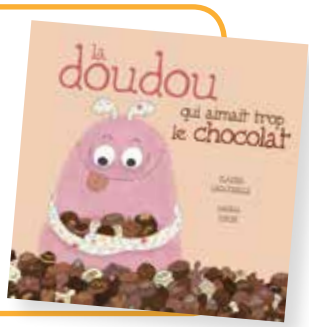
17

Livre : *À table !*
Auteur : Rebecca Cobb
Recette : Parfaits à la confiture, au granola et au yogourt
Activité : Échange « Est-ce que les trois animaux à la fin sont contents ? tristes ? Pourquoi ? »
Comptine : Refrain « Miam Miam »
https://youtu.be/kzmaIqaXPkk



18

Livre : *La doudou qui aimait trop le chocolat*
Auteur : Claudia Larochelle
Recette : Boules « Bounty »
Activité : Échange sur ce qu'on peut apporter ou non à l'école comme collation
Comptine : Refrain « Le chocolat » https://youtu.be/tryInLtNdnc



19

Livre : *Je veux manger !*
Auteur : Tony Ross
Recette : Soupe en pot
Activité : S'il vous plaît
Comptine : Bon appétit https://youtu.be/e-YmUxFlrB4

20

Livre : *La pomme rouge*
Auteur : Kazuo Iwamara
Recette : Croustade aux pommes
Activité : La pomme sur mon corps
Comptine : Il était une fermière qui allait au marché
https://youtu.be/9Xv7FQa5Zmk

Avant la rencontre

1

Lisez ce document !

Les renseignements contenus dans ce guide sont essentiels pour l'atteinte des objectifs du projet *Lire, j'en mange !* Assurez-vous de vous familiariser avec les outils, les façons de faire et les recettes proposées. Discutez de la manière dont vous animerez les séances avec le coordonnateur ou le coanimateur (le cas échéant).

2

Recrutement et inscription des familles

Le recrutement se fait en en collaboration avec l'organisme d'accueil (SANC) et l'agente de liaison. Il est préférable que l'inscription des familles se fasse avant la tenue des ateliers lors d'une rencontre individuelle. Cela permet de bien expliquer les objectifs des ateliers et de leur remettre les dates des activités. Apportez les fiches d'inscription lors de chaque atelier. Le consentement à la prise de photos y est inclus.

3

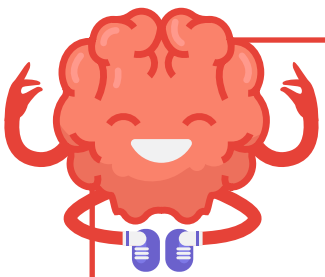
Allez faire les courses !

La liste des ingrédients nécessaires pour chacune des séances est incluse dans les annexes. Assurez-vous d'avoir un endroit pour stocker les ingrédients correctement (glacière ou frigo). Remettez les reçus originaux à la coordonnatrice dès que possible (conservez une copie/photo).

4

Faites l'inventaire !

Au moins un jour à l'avance, parcourez la liste de contrôle en annexe pour vous assurer que tout est prêt pour la séance.



AIDE MÉMOIRE

- Les annexes contiennent les listes d'achats associées aux recettes.
- Avant chaque séance, rassemblez les reçus et remettez-les à la coordonnatrice.

Arrivée et accueil des participants

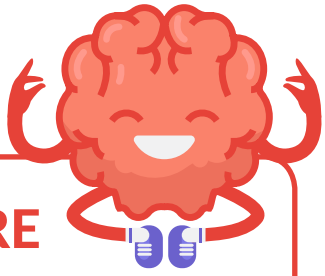
Préparez les lieux !

En particulier pour les premières séances, prévoyez arriver une heure à l'avance pour vous assurer que tout le matériel et les zones de travail sont prêts avant l'arrivée des participants afin que vous puissiez les accueillir correctement.

Pour la confection de la recette, prévoyez un espace de travail suffisant par famille. Il est suggéré de placer le matériel ainsi que les ingrédients de départ sur chaque espace et de fournir le reste au fur et à mesure. Pour certains ingrédients (ingrédients facultatifs, par exemple), vous pouvez choisir de créer une « station » où chaque famille pourra venir et choisir ce dont elle a envie.

Souhaitez la bienvenue !

- Lorsque les familles arrivent, prenez le temps de les saluer et de vous présenter.
- Invitez-les à mettre un tablier et à signer la feuille de présence.
- Encouragez-les à se mettre à l'aise dans le coin jeux. Laissez les enfants colorier pour regarder des livres ou encore accompagnez-les dans un jeu (exemple loto des fruits) en attendant que tous les participants arrivent.



AIDE MÉMOIRE

- Aménagez une petite aire de jeu pour les enfants.
- Couvrez les ingrédients préparés avec un linge à vaisselle propre pour éviter la tentation de piger dans les plats !
- Gardez tous les objets tranchants hors de portée des enfants.
- Prenez des photos.

TRUC !

Sachez que certains participants peuvent avoir moins de compétences en lecture. Au besoin, remplissez la feuille de présence en posant les questions à voix haute.

Préparation des espaces

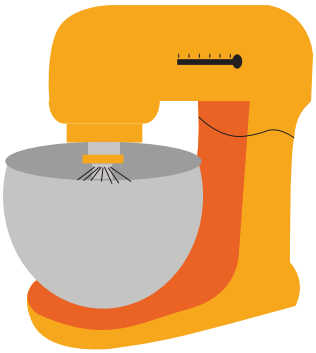
DISPOSEZ :

sur l'espace de cuisine de chaque famille

1. Quelques ingrédients pour démarrer la recette
2. Les outils nécessaires (ex. : bol à mélanger, cuillères, tasses à mesurer, etc.)
3. Les napperons à découper pour protéger l'espace

sur un comptoir

1. Tous les autres ingrédients de la recette
2. Appareils électriques et objets tranchants (ex. couteaux, pied-mélangeur, etc.)
3. Copies supplémentaires de la recette



dans le coin lecture

1. Plusieurs magazines, circulaires, livres ainsi que des exemplaires du livre de la séance
2. Tapis de zone
3. Chaises

sur une table à part

1. Matériel de référence : livres de cuisine, Publisac, dépliants des organismes partenaires, outils à donner de planification quotidienne (liste des courses, planification des menus de la semaine), etc.

aire de jeux

1. Matériel de coloriage
2. Boîte à jouets : blocs, voitures, animaux en plastique, etc.

Animation lecture

Après l'accueil, donnez aux participants environ 10 minutes pour arriver, socialiser et s'approprier les lieux. Ensuite, demandez à chacun de s'installer confortablement, idéalement en cercle.

- Souhaitez la bienvenue à l'ensemble des participants et remerciez-les d'être venus.
- Demandez aux participants de se présenter à tour de rôle et posez-leur des questions. Par exemple :
  Connaissez-vous cette école?
  Y venez-vous souvent ?
  Pouvez-vous nommer la vôtre ?
  Qu'allons-nous faire aujourd'hui ?
  ...
- Donnez-leur un petit aperçu du programme de la journée (surtout lorsqu'il y a de nouveaux participants).
- Présentez le livre, lisez-le clairement et de façon dynamique!
  - faites deviner le contenu du livre grâce à des indices (titre, illustration sur la couverture, la table des matières, le résumé du livre, la première page...)
  - permettez aux enfants d'anticiper le texte
  - interagissez avec les enfants en leur posant des questions
  - rendez le texte vivant en modifiant les voix, en faisant des gestes, en demandant aux enfants de montrer des éléments
  - demandez s'ils ont aimé l'histoire et pourquoi
  - demandez aux enfants de vous expliquer l'histoire
  - encouragez les parents à participer
- Demandez aux enfants de deviner ce que vous cuisinerez.
- Réalisez le petit jeu ou la comptine du jour.

TRUCS !

- Mentionnez l'auteur et l'illustrateur du livre!
- Après la première séance, en fonction de la recette, vous pouvez décider de lire l'histoire après le rangement plutôt qu'au début de l'atelier.
- La comptine du jour est un moment pour s'amuser et se détendre. Chantez une première fois lentement et ensuite chantez phrase par phrase pour que les participants répètent. Ils n'ont pas besoin de l'apprendre, mais essayez de faire participer tout le monde, même si c'est seulement en tapant dans les mains.
- Avec les petits on peut s'en tenir au refrain seulement. Le guide propose des suggestions, vous pouvez les changer ou reprendre les mêmes, les enfants aiment chanter celles qu'ils connaissent.

Préparation et cuisson

À la fin de l'histoire, guidez les participants vers l'espace cuisine. Cela peut être une des parties les plus difficiles de l'animation. Par conséquent, assurez-vous que vos instructions sont claires et simples.

- Chaque famille peut choisir son espace de travail.
- Lisez la recette en demandant aux enfants d'identifier les divers ingrédients sur la table.
- Présentez les ingrédients facultatifs et invitez-les à réfléchir à ce qu'ils vont ajouter à leur recette.
- Récapitulez la première étape de la recette et laissez-les commencer à cuisiner.
- Circulez autour des tables pour vous assurer que tout se déroule bien. N'hésitez pas à complimenter les enfants (et les parents) sur leur travail. Encouragez les parents à laisser leurs enfants expérimenter les étapes de la recette, même s'ils font des erreurs !
- Si le moment est approprié, donnez-leur des astuces comme « pour obtenir le meilleur résultat, mélangez toujours les ingrédients humides et les ingrédients secs séparément », ou informez-les qu'ils peuvent remplacer le beurre par de l'huile ou tout autre type de graisse, etc.
- Lorsque la recette est bien entamée, invitez un membre de chaque famille à venir chercher (s'il y a lieu) les ingrédients facultatifs qui se trouvent sur le comptoir. Encouragez les familles à choisir leurs ingrédients ensemble (ex : chaque personne choisit un ingrédient).

- Si la recette doit être cuite au four, rappelez à la famille de choisir à l'avance qui va :
  - régler la minuterie
  - vérifier la cuisson
- Pendant la cuisson de la recette, encouragez tout le monde à participer au processus de nettoyage. Les jeunes enfants peuvent apporter des choses à l'évier et des parents peuvent laver la vaisselle ou passer le balai, etc.
- Selon la recette, avant ou après le nettoyage, aidez les enfants à dresser une table à laquelle tous les participants pourront s'asseoir et goûter à ce qu'ils ont préparé.
- Fournissez des contenants de plastique ou des sacs aux familles pour rapporter à la maison tous les restes.

TRUCS !

- Au début de la séance, avisez les parents qu'ils peuvent toujours se retirer dans le coin-jeu avec les enfants.
- Si un enfant perturbe le groupe, essayez d'aider le parent en confiant une tâche spécifique pour cet enfant.
- Soyez prêt à intervenir si un parent a du mal ou doit s'occuper d'un jeune enfant. Restez calme. L'autre animateur peut continuer à aider les familles.

Fin de l’activité

- Pendant la dégustation, prenez le temps de valoriser et de remercier chacun des participants.
- Demandez-leur s'ils se sont amusés.
- Encouragez les participants à partager quelque chose qu'ils ont aimé ou appris.
- Demandez aux enfants ce dont ils se souviennent de l'histoire.
- Si le moment est approprié, refaites la comptine de la séance.
- Remettez à chaque famille une copie du livre et la recette du jour.
- Rappelez la tenue du prochain atelier (date et lieu).
- Demandez aux participants de remettre leur tablier.

Avant de partir !

S'il reste des ingrédients périssables, répartissez-les entre les familles. Les ingrédients non périssables pourront être réutilisés pour une autre recette.

Lorsque tous les participants sont partis, terminez le nettoyage. Assurez-vous de laisser les lieux aussi propres qu’à votre arrivée et de ne pas mélanger le matériel associé au programme avec celui qui était déjà sur place (livres, matériel de cuisine et boîte à jouets).

TRUCS !

- Il peut arriver qu'un jeune enfant ramène par inadvertance un petit jouet à la maison. Si cela se produit, n’en faites aucun cas, mais vérifiez le bac de jouets afin de déterminer si un objet doit être remplacé.
- Rappelez aux familles de ramener leur contenant pour la prochaine recette; s'ils l’oublient, n’en faites aucun cas et donnez-leur-en un autre.

Appréciation de la rencontre

Vous venez de terminer un atelier en tant qu'animateur du programme *Lire, j'en mange !*

Votre séance s'est-elle bien déroulée ? Il y a de fortes chances que l'atelier se soit très bien passé, malgré tout, il y a toujours des choses à améliorer.

Remplissez la feuille d'appréciation, individuellement soit en format papier ou préférablement en ligne si c'est possible. Cela nous donnera des indications sur la manière d'améliorer le programme et son animation.

Rangez les formulaires d'inscription, feuille de présence des participants et votre feuille d'appréciation dans le portfolio prévu à cet égard.

TRUCS !

- Un moyen de s'assurer que la coordonnatrice obtienne les renseignements rapidement consiste à prendre une photo des documents (à l'aide de votre téléphone) et à les envoyer. Cela permet d'éviter les retards ou les documents manquants.
- Remplissez le formulaire d'appréciation dès que possible après l'atelier pour ne pas perdre vos idées.

Et c'est reparti !

ANNEXES

FICHE D'INSCRIPTION

Pour communication et statistiques. À remplir préalablement avec chaque famille.

Parents

Prénom : _____ Nom : _____

Prénom : _____ Nom : _____

Enfants

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____

Comment avez-vous entendu parlé du programme *Lire, j'en mange* ? _____

Quelle langue parlez-vous à la maison ? _____

À quelle fréquence faites-vous les activités suivantes avec vos enfants ?

Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses; vos réponses ne serviront qu'à des fins statistiques.

Activités avec les enfants	CHAQUE JOUR	QUELQUES FOIS PAR SEMAINE	QUELQUES FOIS PAR MOIS	MOINS D'UNE FOIS PAR MOIS	JAMAIS
Cuisiner					
Lire un livre					
Aider aux devoirs					
Autres activités (sports, jeux, bricolage, etc.)					

Téléphone : _____ Courriel : _____ Ville : _____

Permettez-vous aux responsables du projet *Lire, j'en mange!* d'utiliser des photos de vous et de vos enfants prises pendant les ateliers afin de promouvoir le programme ? ☐ Oui ☐ Non

Date : _____ Signature : _____

FEUILLE DE PRÉSENCES

Lieu : _____ Date : _____

Séance : _____ Animateur : _____ Animateur : _____

Titre du livre : _____ Recette : _____

Noms et signatures DES PARENTS :

Nom : _____ Signature : _____

Nom : _____ Signature : _____

Nom : _____ Signature : _____

Nom : _____ Signature : _____

Nom : _____ Signature : _____

Nom : _____ Signature : _____

Nom : _____ Signature : _____

Nom : _____ Signature : _____

Noms DES ENFANTS :

Nom : _____ Nom : _____

Nom : _____ Nom : _____

Nom : _____ Nom : _____

Nom : _____ Nom : _____

Nom : _____ Nom : _____

Nom : _____ Nom : _____

Nom : _____ Nom : _____

LISTE D'ÉQUIPEMENT

Équipement pour 8 familles

	DANS LE COIN-LECTURE	QUANTITÉ
	Un bac de jouets* • Crayons à colorier • Cahiers à colorier et feuilles • Petites voitures et figurines • Autres petits jouets faciles d'entretien **des jouets sont parfois disponibles à l'école*	
	Des livres d'histoires adaptés pour différents âges	
	MATÉRIEL FOURNI PAR L'ÉCOLE (À VÉRIFIER)	**QUANTITÉ**
	Des chaises pour les adultes	8
	Des coussins ou tapis de sol pour les enfants	8-12
	Cuisinière (four et ronds)	1-2
	Micro-ondes (facultatif)	1
	Balai	1
	Porte-poussière	1
	ACCESSOIRES DE CUISINE (BAC LIRE J'EN MANGE)	**QUANTITÉ**
	Chaudrons	4
	Pied mélangeur	1-4
	Assiettes	10
	Bols à mélanger moyen	8
	Ustensiles pour dégustation (grandes cuillères, petites cuillères, fourchettes, couteaux à beurre)	16
	Glacière (transport et rangement temporaire)	1
	Linges à vaisselle	8
	Éponge ou brosse à vaisselle	3
	Savon à vaisselle	1
	Torchon pour laver les comptoirs	5

	ACCESSOIRES	QUANTITÉ
	Bols à mélanger petit	8
	Épluche-légumes de bonne qualité	8
	Vide-pommes (enlève cœur et pépins)	2
	Spatules	8
	Cuillère à mélanger en bois	8
	Louche	1
	Couteaux à légumes petits de bonne qualité	8
	Moules à muffins en aluminium (6 espaces)	(1/famille)
	Moule rigide à muffins (12 espaces)	1
	Plats de plastique moyen (exemple: contenant de 500 ml ou 750 ml de yogourt)	15
	Grands sacs refermables (type Ziploc)	40
	Planches et napperons à découper	8
	Tabliers pour les enfants	10 ou +
	Tabliers pour les adultes	6-8
	Ensemble de cuillères à mesurer	4
	Tasses à mesurer de 500 ml	2
	Minuteur	1
	Râpes à fromage	2
	Ciseaux de bonne qualité en acier inoxydable à bout rond pour enfant	6

APPRÉCIATION DES ANIMATEURS

À remplir après chaque séance, dans ce document ou en ligne.

Date : _____ Lieu de l'atelier : _____

Livre et recette : _____

Nombre de participants : Adultes : _____ Enfants : _____

Est-ce que la lecture du livre a suscité de l'intérêt ? Si non, expliquez.

_____

_____

_____

_____

Est-ce que la réalisation de la recette s'est déroulée comme prévu ? Sinon, expliquez.

_____

_____

_____

_____

Est-ce que quelqu'un a eu de la difficulté à comprendre les consignes ? Si oui, comment avez-vous géré la situation ?

_____

_____

_____

_____

La quantité de nourriture était-elle ☐ insuffisante, ☐ parfaite, ☐ trop abondante ?

De façon générale, cette séance de lecture-cuisine s'est-elle bien déroulée ? ☐ oui ☐ non

Est-ce que le guide de l'animateur et ses outils vous ont permis de bien vous préparer ?

_____

_____

Avez-vous rencontré des difficultés (et comment les avez-vous résolues) pendant :

- la préparation ? _____
- le montage de la salle ? _____
- l'accueil ? _____
- la lecture de l'histoire ? _____
- la cuisine ? _____
- le nettoyage ? _____
- la conclusion et le départ ? _____

_____

_____

Quelles améliorations suggérez-vous ?

_____

_____

_____

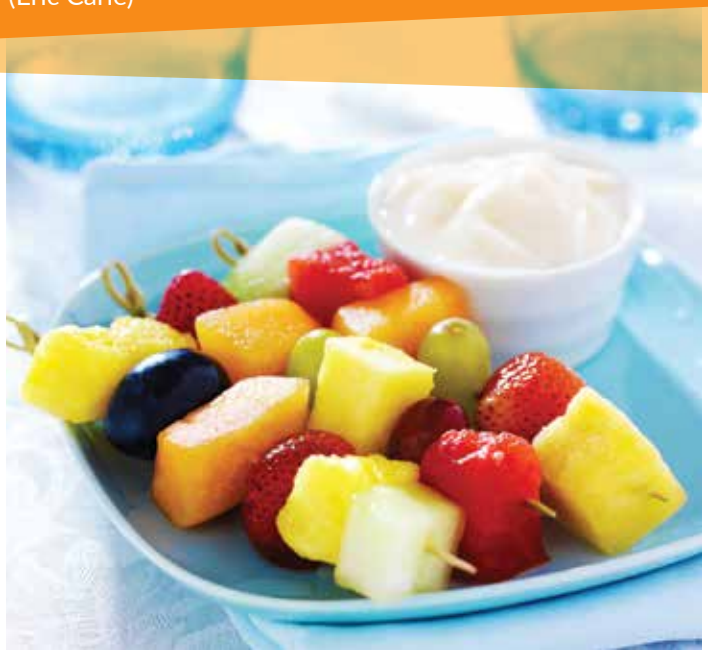
_____

Animateur(s) : _____

RECETTES ET LISTES D'ACHATS

Atelier #1

La chenille qui fait des trous (Éric Carle)



Découverte de fruits et yogourt

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
Une dizaine de gros bleuets		
Une dizaine de raisins		
3 tranches de melon miel ou cantaloup		
1 kiwi		
5 fraises		
1 poire		
1 tasse de yogourt nature		
2 cuillères à thé de sirop d'érable		
1 orange à jus		

MATÉRIEL :

Fourchettes, couteaux de cuisine, ciseaux pour enfant, bols et assiettes, cuillères à thé.

NOTE : Avec les petits, nous n'utiliserons pas les bâtons à brochette d'autant plus que ce n'est pas l'idéal dans une boîte à lunch à l'école.

Activité #1

Loto des fruits

Si vous n'avez pas le jeu dans la boîte de jouets, vous pouvez imprimer ce document :
http://jardindalysse.com/wp-content/uploads/Loto-fruits-et-legumes-entiers-Alysse.pdf

Règles :

- Chaque enfant prend une planche.
- Les images sont mélangées et placées dans un sac.
- Le plus jeune commence : il tire une image, la nomme et la montre aux autres. Celui qui reconnaît cette image sur sa planche, la prend et la pose au bon endroit.
- Le premier qui a complété sa planche a gagné !

Comptine :

Petite chenille https://youtu.be/QXIW2jArOaE

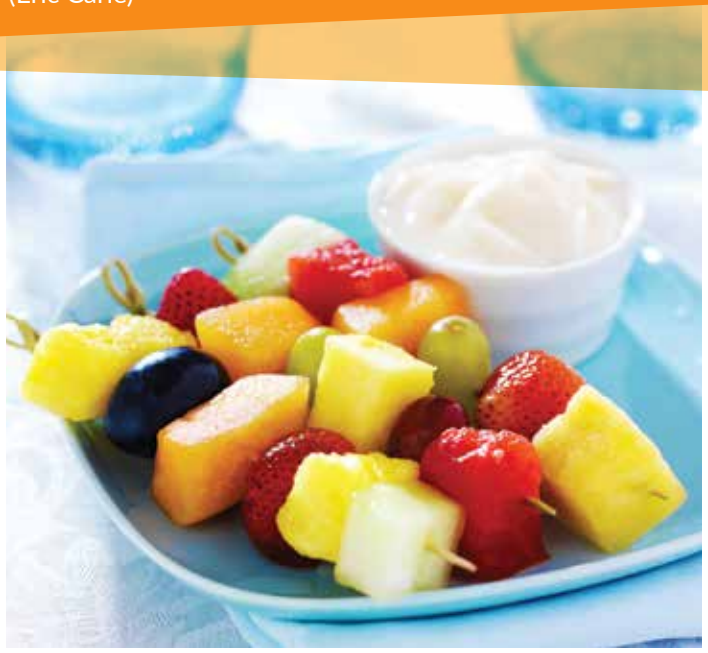
Notes :

Atelier #1

La chenille qui fait des trous (Éric Carle)

Découverte de fruits et yogourt

Temps préparation : 10 minutes
Temps cuisson : aucun
Portions : à déterminer



INGRÉDIENTS

FRUITS AU CHOIX

1 poire

6 fraises

Bleuets

Raisins

3 tranches de melon

Kiwis

MARINADE DE YOGOURT

1 tasse de yogourt nature

2 cuillères à thé de sirop d'érable

3 cuillères à thé de jus d'orange pressé

TRUC !

Vous pouvez remplacer le sirop d'érable par du miel ou une confiture de votre choix.

BOITE À LUNCH !

Laissez votre enfant choisir deux ou trois fruits qu'il pourra piquer avec sa fourchette et tremper dans le yogourt à l'heure de la collation.

PRÉPARATION

1. Laver les raisins, les bleuets, les fraises et la poire.

2. Couper les fruits en cube (kiwi, poire, melon, grosses fraises).

3. Placer les fruits sur une assiette.

4. Mettre 1 tasse de yogourt dans un bol.

5. Ajouter 2 c. à thé de sirop d'érable.

6. Ajouter 3 c. à thé de jus d'orange.

7. Mélanger.

8. Avec une fourchette, tremper les fruits dans la marinade de yogourt.

Dégustez!

CONSERVATION

Conservez la marinade dans le frigo.
Elle se conserve pendant 3 jours.

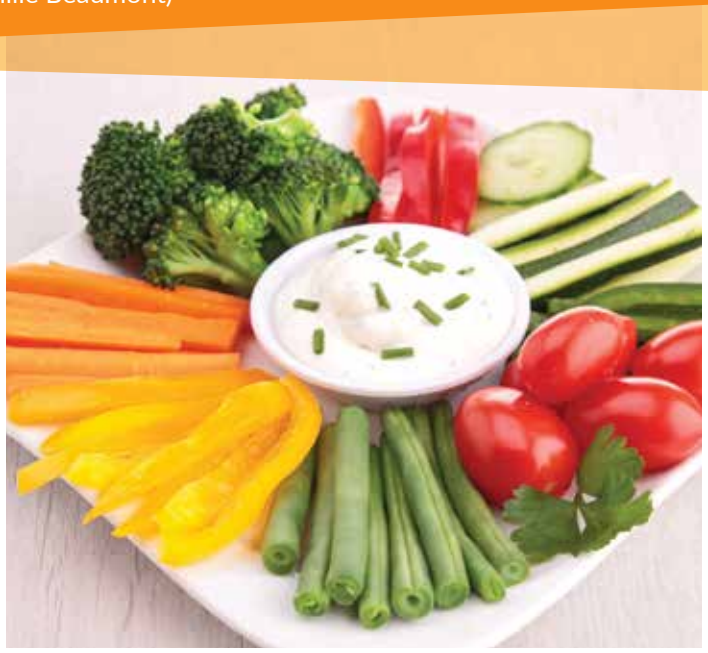
LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens
clc
lecture ESTRIE
Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #2

Les légumes (Nathalie Bélineau et Émilie Beaumont)



Légumes crus et trempette surprise

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

Choisir 5 des légumes suivants par familles

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1/2 concombre		
1 carotte		
8 haricots		
1 tête de brocoli		
5 champignons		
1 branche de céleri		
8 tomates cerises		
1/4 de chou-fleur		
1/2 poivron		
1/3 de tasse de yogourt nature		
2 cuillères à soupe de mayonnaise		
1 cuillère à thé de moutarde forte		
1 cuillère à thé de miel ou sirop d'érable		
1 cuillère à thé d'huile de sésame grillé (facultatif)		

MATÉRIEL :

Couteaux de cuisine, ciseaux pour enfant, bols et assiettes, fourchettes, cuillère à thé, tasse à mesurer.

Activité #2

Cherche et trouve dans le publisac

Règles :

- Chaque enfant reçoit une circulaire alimentaire en provenance du publisac et un crayon.
- Demander aux enfants de trouver et d'encercler les aliments dont vous aurez besoin pour la recette, ou bien de chercher les aliments rouges, jaunes... qui vont ensemble.

  Ou encore, laissez les enfants encercler les aliments qu'ils aiment puis nommer ces aliments.

Comptine :

Pousse Pousse les bons légumes https://youtu.be/CvITSk3gCKI

Notes :

Atelier #2

Les légumes (Nathalie Bélineau et Émilie Beaumont)

Légumes crus et trempette surprise

Temps préparation : 20 minutes
Temps cuisson : aucun
Portions : 4

INGRÉDIENTS

Choisir 3 à 5 légumes

Concombre

Carotte

Haricot

Brocoli

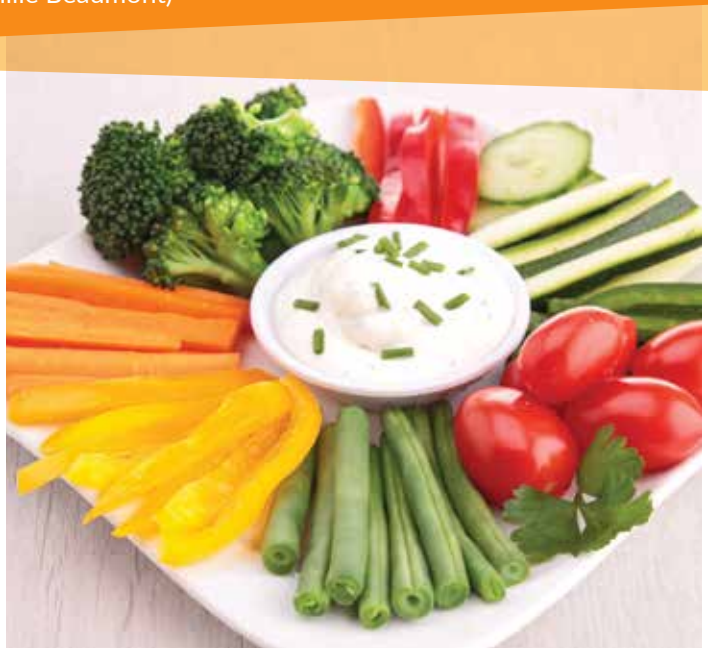
Chou-fleur

Céleri

Champignon

Poivron

Tomates cerises



TREMPETTE SURPRISE

1/3 de tasse de yogourt nature

2 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à thé de moutarde forte

1 cuillère à thé de sirop d'érable ou de miel

1 cuillère à thé d'huile de sésame grillé (facultatif)

TRUC !

Il existe plein de variantes de trempettes ! Trouvez celle dont vos enfants raffolent ! À proposer avant chaque repas !

PRÉPARATION

1. Sélectionner les légumes avec vos enfant

2. Couper-les de façon à ce qu'ils puissent « faire trempette »

3. Mélanger les ingrédients de la trempette dans un bol prêt à servir

« Faites trempette! »

BOITE À LUNCH !

Laissez votre enfant choisir un légume par jour qu'il pourra manger avec un peu de trempette à l'heure de la collation ou du dîner.

CONSERVATION

Placez les légumes et la trempette dans des contenants hermétiques au frigo.
Se conserve 3 à 4 jours.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #3

La soupe aux frites (Jean Leroy et Ella Charbon)

Soupe aux légumes verts

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1 oignon		
2 gousses d'ail		
2 tasses ou 500 g de brocolis		
2 tasses ou 500 g de courgettes		
4 tasses d'épinards		
1 tasse de pomme de terre ou d'amandes moulues		
2 cubes de bouillon de légumes		
4 tasses d'eau (1 litre)		
Sel, poivre		

Note : *Il est préférable de réaliser une petite quantité de soupe prête à déguster avant l'atelier. Les familles repartiront avec les légumes coupés et les autres ingrédients pour réaliser leur soupe à la maison.*

MATÉRIEL :

Couteaux de cuisine, ciseaux pour enfant, casserole et louche (voir pour emprunt aux cuisines collectives la plus proche), four, plaque chauffante (voir avec l'école) ou micro onde (pour réchauffer la soupe pré-faite), pied mélangeur, minuterie (pour démonstration), plats ou grands sacs hermétiques, thermos pour enfant.

Activité #3

Parler du thermos

Règles :

- Proposer un thermos pour conserver les aliments chauds (associer à la couleur rouge) et un pour les aliments froids (associer à la couleur bleu).
- Demander aux enfants de choisir la couleur
  À l'école j'apporte ... :
  de la soupe
  du yougourt
  du jus
  des spaghettis

P.S. : Vous pouvez inclure des aliments qui ne vont pas dans le thermos.

Comptine :

À la soupe https://youtu.be/oqLHDfPlaEw

Notes :

Atelier #3

La soupe aux frites (Jean Leroy et Ella Charbon)

Soupe aux légumes verts

Temps préparation : 15 minutes
Temps cuisson : 30 minutes
Portions : 4

INGRÉDIENTS

1 oignon

2 gousses d'ail

2 tasses ou 500 g de brocolis

2 tasses ou 500 g de courgettes

4 tasses d'épinards

1 tasse de pomme de terre (ou d'amandes moulues)

2 cubes de bouillon de légumes

4 tasses d'eau (1 litre)

Sel, poivre

TRUC !

Modifiez la recette avec d'autres légumes : carottes et patates douces, choux-fleurs et asperges. Osez tester les mélanges !

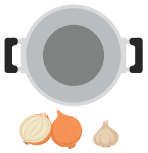
BOITE À LUNCH !

Versez la soupe chaude dans un thermos (ne pas oublier la cuillère). Accompagnez de petits craquelins et de cubes de fromage. C'est la santé assurée !

PRÉPARATION

1. Laver les brocolis et les courgettes.

2. Couper l'oignon, l'ail, les brocolis et les courgettes en morceaux.



3. Dans une grande casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans un filet l'huile.

4. Ajouter le bouillon, les brocolis et les courgettes. Porter à ébullition.

5. Laisser mijoter, environ 15 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

6. Ajouter les épinards et laisser mijoter environ 1 minute.

7. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse.

8. Saler et poivrer.

9. Servir le potage et le garnir de fromage feta émietté ou de quelques croûtons.

Possibilité, mixer la soupe en ajoutant un peu de crème fraîche.

CONSERVATION

Conservez 1 semaine au frigo. Conservez jusqu'à 3 mois au congélateur.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #4

Le gâteau (Marianne Dubuc)

Muffins aux carottes et raisins secs

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
Liquides		
1/3 tasse d'huile (canola ou pépin de raisin)		
1/3 tasse de compote de pommes		
2 à 3 œufs (selon la grosseur)		
1 tasse de purée de dattes ou de cassonade		
1 cuillère à thé de vanille		
Secs		
1 cuillère à thé de cannelle		
2 tasses de farine		
1 cuillère à thé de poudre à pâte		
1 pincée de sel		
Ajouts (saveurs)		
1 tasse de carottes râpées		
1/2 tasse de raisins secs		

Note : *Préparez une douzaine de muffins avant l'atelier. Les participants les dégusteront à la fin de l'activité et repartiront avec la pâte prête à cuire dans leur moule en aluminium à la maison.*

MATÉRIEL :

Moules pour 6 muffins en aluminium (1 par famille), moules de cuissons en papier, moules en silicone pour démonstration (facultatif), tasses et cuillères à mesurer, grands et petits bols, fourchettes.

Activité #4

Jeu de Kim

Règles :

- Disposez sur la table plusieurs ustensiles de cuisine : cuillère, couteau, fourchette, spatule, ciseaux.
- Demandez aux enfants de mémoriser tous les objets pendant 20 secondes, puis ils se retournent pour ne plus voir la table.
- Pendant ce temps, vous pouvez modifier quelque chose : ajouter un objet, en enlever.
- Les enfants se retournent pour observer de nouveau la table :
  le premier qui trouve la différence a gagné.

Comptine :

J'aime la galette https://youtu.be/owVJ7ppTwPg OU La petite Charlotte https://youtu.be/XuAUv7gclHE

Notes :

Atelier #4

Le gâteau (Marianne Dubuc)

Muffins aux carottes et aux raisins secs

Temps préparation : 20 minutes
Temps cuisson : 20 minutes
Portions : 12

INGRÉDIENTS

LIQUIDES

1/3 tasse d'huile (canola ou pépin de raisin)

1/3 tasse de compote de pommes

2 à 3 œufs (selon la grosseur)

1 tasse de purée de dattes ou de cassonade

1 cuillère à thé de vanille

SECS

1 cuillère à thé de cannelle

2 tasses de farine

1 cuillère à thé de poudre à pâte

1 pincée de sel

AJOUTS (SAVEURS)

1 tasse de carottes râpées

1/2 tasse de raisins secs

TRUCS !

À l'automne, changez les carottes pour de la citrouille râpée !

Pour une occasion spéciale, ajoutez des pépites de chocolat !

Si vous devenez de grands producteurs de muffins maison, pensez à vous procurer des moules en silicone.

BOITE À LUNCH !

Le muffin maison est une collation nutritive !

Notez que le chocolat est à éviter à l'école.

PRÉPARATION

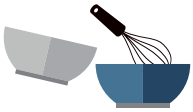
1. Préchauffer le four à 400 ºF. Mettre les moules en papier dans le moule à muffins.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients **secs** : farine, poudre à pâte, cannelle et sel. Réserver.

3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients **liquides** : huile, compote, purée de dattes ou cassonade et vanille.

4. Ajouter les œufs un à la fois, en fouettant bien après chacun.

5. Ajouter les raisins secs et les carottes. Mélanger.



6. Incorporer le mélange de farine.

7. Répartir la pâte dans les moules à muffins.

8. Enfourner à **mi-hauteur** dans le four préchauffé et cuire environ 20 min.

NOTE : Ne pas ouvrir le four pendant les 10 premières minutes. Vérifier la cuisson **en piquant avec un cure-dent** qui doit ressortir propre.

CONSERVATION

Conservez jusqu'à 2 mois au congélateur.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #5

Le lunch de Robert (Robert Soulières et Cyril Doisneau)

Wrap au poulet et aux pommes

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1 tortilla de grains entiers		
1/2 tasse de poulet cuit		
1/4 tasse de pomme sans la pelure, coupée en petits dés ou râpée		
1 cuillère à soupe de mayonnaise		
AU GOÛT		
Quelques feuilles d'épinards		
Quelques raisins secs		
Un peu de cheddar râpé		
Un peu de carotte râpée		

MATÉRIEL :

Ciseaux pour enfant, couteaux à beurre, économe, râpes, tasses à mesurer, assiettes.

Activité #5

Dans ma boîte à lunch, je mets...
(jeu de mémoire)

Règles :

- Le premier joueur annonce : « je prépare ma boîte à lunch et je mets ... du fromage. » Le joueur suivant répète cette phrase et ajoute autre chose, par exemple : « je prépare ma boîte à lunch et je mets du fromage et ... du céleri. »
- Chacun à leur tour, les joueurs répètent la phrase depuis le début dans l'ordre, en ajoutant à chaque fois quelque chose.

Comptine :

Brosse, brosse brosse https://youtu.be/peh0v7PeQe0 OU Une poule sur un mur https://youtu.be/qQARg5LZRmE

Notes :

Atelier #5

Le lunch de Robert (Robert Soulières et Cyril Doisneau)

Wrap au poulet et aux pommes

Temps préparation : 10 minutes
Temps cuisson : aucun
Portion : 1

INGRÉDIENTS

1 tortilla de grains entiers

1/2 tasse de poulet cuit

1/4 tasse de pomme sans la pelure, coupée en petits dés ou râpée

1 cuillère à soupe de mayonnaise

AU GOÛT

Quelques feuilles d'épinards

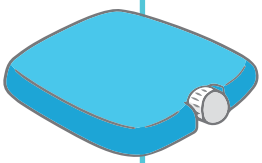
Quelques raisins secs

Un peu de cheddar râpé

Un peu de carotte râpée

TRUC !

Autre possibilité : remplacez le poulet par du thon en boîte.



BOITE À LUNCH !

Pour l'école, enveloppez le wrap dans un papier cellophane ou ciré.

Placez un bloc réfrigérant dans la boîte à lunch afin de préserver la fraîcheur du wrap.

PRÉPARATION

1. Trancher le poulet pour obtenir des lanières.

2. Déposer une tortilla à plat et la badigeonner de mayonnaise.

3. Couvrir de quelques feuilles d'épinards.

4. Déposer le poulet, la pomme, les raisins, le fromage et les carottes.

5. Rouler fermement et déguster.

CONSERVATION

Mangez le jour même.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens
clc
lecture ESTRIE
Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #5

Note à l'animateur

Si vous avez le temps et, selon le groupe, il est intéressant de faire la démonstration de la réalisation d'une mayonnaise maison.

Mayonnaise maison

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1 œuf entier		
1 cuillère à soupe de moutarde forte		
1 cuillère à soupe de vinaigre (cidre de pomme) ou de jus citron		
1 cuillère à thé de sel		
Poivre (quelques tours de moulin)		
Huile végétale		

MATÉRIEL :

Pied mélangeur, long pot conique, cuillère à thé.

Atelier #5

Mayonnaise maison

INGRÉDIENTS

1 œuf entier

1 cuillère à soupe de moutarde forte

1 cuillère à soupe de vinaigre (cidre de pomme) ou de jus citron

1 cuillère à thé de sel

Poivre (quelques tours de moulin)

Huile végétale (qualité : huile de tournesol désodorisée)

PRÉPARATION

1. Placer les 5 premiers ingrédients dans un contenant allongé.

2. Verser de l'huile en filet en même temps que d'actionner le pied mélangeur (mouvement répété haut bas) jusqu'à ce que la mayonnaise se forme.

3. Consistance désirée : épaisse, qui ne coule pas.

LIRE J'EN MANGE ! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #6

Au carnaval des animaux (Marianne Dubuc)

Œufs déguisés

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
Œufs		
1 carotte		
1 poivron		
3 radis		
8 raisins secs ou canneberges		
Un peu de ciboulette		

MATÉRIEL :

Bloc réfrigérant (exemple), casserole moyenne , plaque chauffante (voir école), minuterie, couteaux de cuisine, épluche carottes (couteau économe).

Faire cuire les œufs pendants la lecture du livre pour économiser du temps.

Activité #6

Échange sur « en quoi aimes-tu te déguiser »

Comptine :

Dans le poulailler https://youtu.be/-6hrkXhgzmA

Notes :

Atelier #6

Au carnaval des animaux (Marianne Dubuc)

Œufs déguisés

Temps préparation : 15 minutes
Temps cuisson : 10 minutes
Portions : 4

INGRÉDIENTS
(pour réaliser « les poules »)

4 œufs

2 litres d'eau

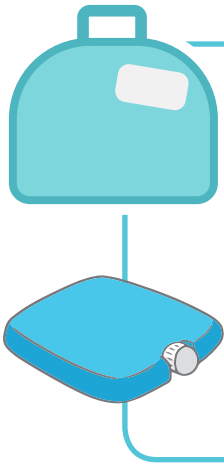
1 carotte

1 poivron (couleur au choix)

8 raisins secs

TRUCS !

Avec de l'imagination, faites des lapins, des champignons, des souris, une chenille… Soyez créatifs !

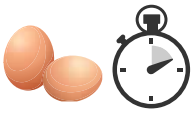


BOITE À LUNCH !

Servez avec des craquelins ou des légumes crus, une petite trempette et le tour est joué ! N'oubliez pas d'ajouter un bloc réfrigérant.

PRÉPARATION

1. Faire bouillir l'eau dans une casserole.



2. Y mettre les œufs et laisser bouillir pendant **10 minutes**.

3. Mettre les œufs dans l'eau très froide.

4. Écaler les œufs.

5. Laver, éplucher et couper la carotte pour faire 4 crêtes et 4 nez.

6. Couper des lamelles de poivrons pour faire les plumes.

7. Couper un peu de la base de chaque œuf afin qu'il tienne dans une assiette.

8. Planter les raisins secs pour faire les yeux, un bout de carotte pour le nez, la crête et les lamelles de poivrons pour les plumes.

La vie est plus savoureuse lorsqu'on y ajoute un brin de folie!

CONSERVATION

Un œuf dur se conserve :

- 2 jours s'ils sont écalés
- 5 jours dans sa coquille

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #7

Un repas monstrueux (Tobias Krejtschi)

Smoothie aux framboises et tofu

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
3/4 de tasse de tofu soyeux		
1 tasse de yogourt nature		
1 banane ou plus au goût		
2 tasses de framboises surgelées ou autres		
3 cuil. à soupe de graines de lin (facultatif)		
Lait de vache ou boisson végétale au goût		
3 cuil. à soupe de miel ou de sirop d'érable		

MATÉRIEL :

Pied mélangeur, tasses à mesurer, verres, thermos ou petite bouteilles réutilisables.

Acheter les ingrédients pour deux familles et faire une fois ou deux la recette. C'est suffisant pour déguster sur place, permettre aux familles d'en ramener un peu à la maison et se partager les ingrédients non utilisés.

Activité #7

Tactilo Loto

Règles :

- Jeu de découverte tactile de la ferme, qui propose de retrouver, par le toucher, 15 éléments en plastique 3D, répartis en 5 catégories (dont les légumes et les fruits). Le jeux est disponible dans la boîte Lire j'en mange du SANC.

Comptine :

J'aime les fruits https://youtu.be/nJ03KjwilVM

Notes :

Atelier #7

Un repas monstrueux (Tobias Krejtschi)

Smoothie aux framboises et tofu

Temps préparation : 10 minutes
Temps cuisson : aucun
Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse (200 g.) de tofu soyeux
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- 2 tasses (500 ml) de framboises surgelées
- 1 banane ou plus (au goût)
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de graines de lin moulues (facultatif)
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de miel, de sirop d'érable ou 5 à 10 dattes dénoyautées
- Boisson végétale ou lait de vache au goût

TRUCS !

Ajoutez-y de la vie en décorant votre bol avec des petits morceaux de fruits.

Changez de saveur en y mettant d'autres sortes de fruits congelés (pêches, mélanges de petits fruits, fraises, etc.).

Auteur : Recettes du Québec

PRÉPARATION

1. Mettre les six premiers ingrédients dans le mélangeur électrique.

*Si vous n'avez pas de mélangeur électrique, placez les ingrédients dans un bol assez creux et broyez le tout au pied mélangeur.

2. Actionner le mélangeur en ajoutant un peu de lait ou de boisson végétale pour obtenir un mélange qui se verse bien.

BOITE À LUNCH !

Versez le smoothie dans un contenant hermétique ou une petite bouteille réutilisable pour boire en collation à l'école. Santé garantie !

LIRE J'EN MANGE ! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #8

Nous, quand on sera grand (Jean Leroy et Matthieu Maudet)

Rouleaux de jambon

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
3 tranches de jambon (1,5 mm d'épaisseur)		
Du fromage à tartiner		
2 tranches de pain		

MATÉRIEL :

Grille pain, couteau à beurre, planche, bloc réfrigérant (exemple).

Activité #8

Échange « Et toi quand tu seras grand ? »

Comptine :

Un petit cochon https://youtu.be/uFs5wZ-lhCE

Notes :

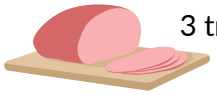
Atelier #8

Nous, quand on sera grand (Jean Leroy et Matthieu Maudet)

Rouleaux de jambon

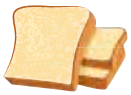
Temps préparation : 10 à 20 minutes
Temps cuisson : 1 minute
Portions : 4

INGRÉDIENTS



3 tranches de jambon (1,5 mm d'épaisseur)

Du fromage à tartiner



2 tranches de pain

PRÉPARATION

1. Faire griller les tranches de pain

2. Découper les tranches de pain en bâtonnet de 1 cm.

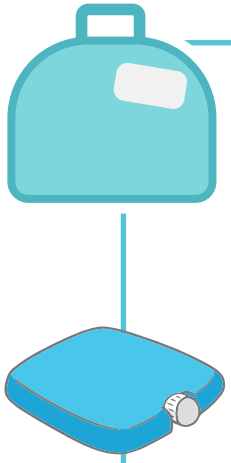
3. Étaler du fromage sur la tranche de jambon.

4. Placer un ou deux bâtonnet(s) de pain au bord de la tranche de jambon et rouler.

5. Au moment de servir, couper le rouleau en deux ou en rondelles selon la préférence.

TRUC !

Découpé en rondelles, il est possible de varier les goûts en ajoutant des morceaux de : carottes, concombres, olives, poivrons, petites tomates…



BOITE À LUNCH !

Avec des légumes crus et un petit pot de trempette, ce sandwich au jambon réinventé apportera joie et vitalité ! Pensez au bloc réfrigérant.

Atelier #9

Le petit chaperon quoi ? (Raphaël Fejtö)

Galettes du petit chaperon rouge

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1 pot de confiture		
1 paquet de 2 pâtes à tarte		
1 œuf		

MATÉRIEL :

1 tôle à biscuit, du papier parchemin et un grand ciseau pour le découper, 1 ou 2 emporte-pièces ronds ou verres (en exemple), 1 pinceau à pâtisserie, fourchettes.

Activité #9

Comptine

https://www.mobilesport.ch/jouer/jouer-jeux-dintroduction-promenons-nous-dans-les-bois/

Comptine :

Promenons-nous dans les bois https://youtu.be/GnF6XmMZP2c

Notes :

Atelier #9

Le petit chaperon quoi ? (Raphaël Fejtö)

Galettes du petit chaperon rouge

Temps préparation : 10 minutes
Temps cuisson : 20 minutes
Portions : environ 12 galettes

INGRÉDIENTS

1 œuf battu

1 pot de confiture de ton choix

2 boules de pâtes à tarte

TRUC !

Remplacez la confiture par de la compote de pommes ou des petits fruits.

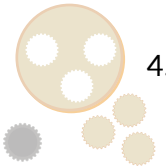
Faites la fête ! Servez-les avec de la crème glacée ou du fromage.

PRÉPARATION

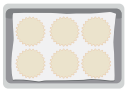
1. Préchauffer le four à 200 °Celsius ou 400 °Fahrenheit

2. Placer du papier parchemin sur une tôle à biscuit

3. Rouler la pâte à tarte sur une surface propre (saupoudrer légèrement la pâte pour éviter qu'elle colle)



4. Découper 12 petits ronds à l'aide d'un verre



5. Placer 6 petits ronds sur le papier parchemin

6. Verser 1 cuillère à thé de confiture au milieu de chaque rond

7. Avec un pinceau, étaler de l'œuf autour de la confiture

8. Déposer les 6 ronds sur la confiture comme des chapeaux

9. Pincer les bords avec une fourchette

10. Étaler de l'œuf sur la pâte pour la faire briller

11. Mettre les galettes au four pendant 20 minutes environ

Régalez-vous ! Et attention au loup !

LIRE J'EN MANGE ! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #10

La belle histoire de mes 2 ans (Juliette Parachini-Deny)

Petits bateaux au thon

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
2 boîtes de thon égoutté		
4 cuillères à soupe de mayonnaise		
4 tranches de pain		
1 concombre		
2 carottes		
2 tranches de fromage		
Sel et poivre au goût		

MATÉRIEL :

Ouvre-boîte, bloc réfrigérant (en exemple), fourchettes, cuillères, couteaux, couteau économe.

Activité #10

Échange « Où irais-tu en voyage ? »

Comptine :

Les petits poissons dans l'eau https://youtu.be/P7ipjEOdceM

Notes :

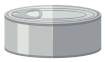
Atelier #10

La belle histoire de mes 2 ans (Juliette Parachini-Deny)

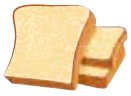
Petits bateaux au thon

Temps préparation : 10 à 20 minutes
Temps cuisson : aucun
Portions : 4

INGRÉDIENTS


2 boîtes de thon égoutté

4 cuillères à soupe de mayonnaise


4 tranches de pain

1 concombre

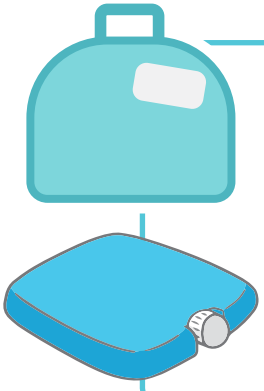
2 carottes

2 tranches de fromage

Sel et poivre au goût

TRUC !

Pour changer, mettez la préparation de thon dans un concombre.



BOITE À LUNCH !

Pour faire le plein de santé, servez avec des légumes crus et de la trempette. Pensez au bloc réfrigérant.

PRÉPARATION

1. Ouvrir les boîtes de thon et égoutter le liquide dans l'évier.

2. Dans un bol, écraser le thon à la fourchette.

3. Ajouter la mayonnaise, saler, poivrer.

4. Couper les tranches de pain en diagonale

5. Étaler 2 cuillères à soupe de ce mélange sur la demi-tranche de pain. Lisser la surface.

6. Couper le concombre en 16 rondelles.

7. Couper une carotte en bâtonnets et râper l'autre.

8. Couper les tranches de fromage en deux sur la diagonale.

9. Faire le montage du sandwich bateau selon l'image.

Manger c'est partir à l'aventure!

CONSERVATION

Se conservent 2 jours au réfrigérateur.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #11

Boucle d'or et les trois ours (Marie Morey)

Gruau aux pommes et cannelle

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts,
selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1/2 tasse de flocons d'avoine entiers		
1 tasse de jus de pomme		
1 cuillère à thé de graines de chia		
1/2 banane		
Environ 1/4 de tasse de pacanes		
Cannelle		
Sirop d'érable		

MATÉRIEL :

Casserole, tasse à mesurer, couteau de cuisine, cuillère à thé, cuillère en bois, petits bols et petites cuillères.

Activité #11

Que manges-tu au déjeuner ?

Règles :

Faire un échange sur l'importance de bien déjeuner le matin.

Comptine :

Il était une fermière qui allait au marché https://youtu.be/33QTRbGPIII

Notes :

Atelier #11

Boucle d'or et les trois ours (Marie Morey)

Gruau pommes et cannelle

Temps préparation : 10 minutes
Temps cuisson : 10 à 20 minutes
Portion : 1

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de flocons d'avoine entiers

1 tasse de jus de pomme

1 cuillère à thé de graines de chia

1/2 banane

Environ 1/4 de tasse de pacanes

Cannelle (au goût)

Sirop d'érable (au goût)

TRUCS !

Pour une texture plus crémeuse, cuisiner le gruau avec du lait ou une boisson végétale au lieu du jus de pomme.

Utiliser un peu de liquide (jus ou lait) pour refroidir le gruau.

PRÉPARATION

1. Verser une tasse de jus de pomme par personne dans une casserole, puis porter à ébullition.

2. Remuer le contenu en ajoutant une demi tasse de gruau par personne dans la casserole. Réduire à feu moyen.

3. En remuant de temps en temps, laisser cuire de 10 à 20 minutes jusqu'à ce que le gruau s'épaississe.

4. Retirer du feu et laisser tiédir pendant 2 ou 3 minutes.

5. Ajouter et mélanger une cuillère à thé de graines de chia si désiré.

6. Couper la banane en petites tranches.

7. Servir le gruau dans des petits bols.

8. Au goût de chacun : Saupoudrer de cannelle, ajouter des pacanes, des tranches de banane ou du sirop d'érable.

Un petit déjeuner qui commence bien la journée!

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #12

Bon appétit Monsieur Lapin ! (Claude Boujon)

Rouleaux végétariens

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1/2 tasse de pois chiches cuits		
1 branche de céleri		
1 carotte		
1 poignée de bébés épinards		
1/2 tasse de mayonnaise		
Sel et poivre		
Tranches de pain de blé entier ou des tortillas		

MATÉRIEL :

Un ouvre-boîte, passoire, rouleau à pâte, petite cuillère, tasse à mesurer, ciseaux pour enfant.

Activité #12

Sauter comme des lapins

Règles :

Demandez aux enfants « Comment se déplacent les lapins ? » Montrez-leur comment sauter comme un lapin, les pieds collés et le nez en l'air, les mains devant. Jouez à « suis-moi » en sautant comme un lapin à tour de rôle dans la pièce.

Comptine :

J'ai des carottes dans mon panier https://youtu.be/RXZFKHa-hTo

Notes :

Atelier #12

Bon appétit Monsieur Lapin ! (Claude Boujon)

Rouleaux végétariens

Temps préparation : 10 minutes
Temps cuisson : aucun
Portions : 2 à 4

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de pois chiches cuits
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 poignée de bébés épinards
- 1/2 tasse de mayonnaise
- Sel et poivre
- Tranches de pain de blé entier ou des tortillas

TRUC !

En plaçant les épinards entre le pain et la garniture on évite de mouiller le pain. C'est plus agréable quand ça reste longtemps dans la boîte à lunch.

PRÉPARATION

1. Ouvrir la boîte de pois chiches. Égoutter le liquide dans l'évier, puis à l'aide d'une fourchette, verser le contenu dans un bol à mélanger et écraser grossièrement.

2. À l'aide de petits ciseaux, couper l'aneth au-dessus de la planche à découper.

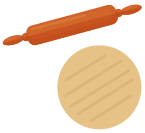
3. Couper la branche de céleri en petits morceaux.

4. Râper la carotte.

5. Mesurer et ajouter la mayonnaise.

6. Saler et poivrer au goût, puis mélanger tous les ingrédients précédents à l'aide d'une cuillère.

7. Goûter au mélange pour vérifier si cela vous plaît.



8. Aplatir deux tranches de pain à l'aide du rouleau à pâte sur une surface sèche.

9. Placer les feuilles de bébés épinard sur le pain.

10. À l'aide d'une cuillère, ajouter une partie du mélange au centre du pain aplati et rouler le pain pour en faire des sandwichs en rouleaux.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #13

Pizza (Émile Jadoul)

Pizza sur pain naan

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
3 pains naan ou pita		
1/3 de tasse de pesto ou de sauce tomate assaisonnée		
Fromage râpé (au choix)		
Une poignée d'épinards		
1 poivron		
1 petite courgette		
Au choix : olives, morceaux de poulet, petites tomates coupées en 2, oignon, etc		

MATÉRIEL :

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillère à table, ciseaux pour enfants, couteau à légumes, planche à découper, papier parchemin.

Activité #13

Dans ma pizza, je mets...
(jeu de mémoire)

Règles :

- Le premier joueur annonce : « je fais une pizza et je mets dans ma pizza... de la sauce ».
- Le joueur suivant répète cette phrase et ajoute autre chose, par exemple : « je fais une pizza et je mets dans ma pizza... de la sauce et des champignons ».
- Chacun à leur tour, les joueurs répètent la phrase depuis le début dans l'ordre, en ajoutant à chaque fois quelque chose.

Note : Possibilité que les familles repartent avec leur pizza froide et la cuise à la maison. Prévoir des plats ou des cartons avec des sacs hermétiques pour le transport.

Comptine :

Je suis une pizza https://youtu.be/wxystpPE1xU

Notes :

Atelier #13

Pizza (Émile Jadoul)

Pizza sur pain naan

Temps préparation : 15 minutes
Temps cuisson : 12 minutes
Portions : 3

INGRÉDIENTS

- 3 pains naan ou pita
- 1/3 de tasse de pesto ou de sauce tomate assaisonnée
- Fromage râpé (au choix)
- Une poignée d'épinards
- 1 poivron
- 1 petite courgette
- Au choix : olives, morceaux de poulet, petites tomates coupées en 2, oignon etc.

TRUCS !

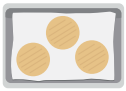
Soyez créatifs ! Utilisez vos légumes favoris ! Si vous avez 5 minutes de plus, faites sauter les légumes avant de les ajouter sur les pains.

Grande production de pizza ? Laissez les enfants choisir les légumes qu'ils désirent. Pour les reconnaître, écrivez le nom de l'enfant à côté de sa création sur un papier parchemin avant la cuisson.

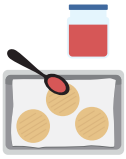
PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.

2. Rincer et sécher les légumes.



3. Placer 3 pains naan sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



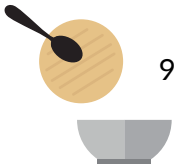
4. Étendre 2 cuillères à table de sauce sur chaque pain.

5. Déchiqueter les épinards dans un bol.

6. Couper le poivron en lamelles puis en petits morceaux.

7. Couper la courgette en deux puis en petites tranches (demi-lune).

8. Ajouter le poivron et la courgette dans le bol qui contient les épinards. Mélanger.



9. Étendre le mélange de légumes sur les pains.

10. Recouvrir de fromage râpé.

11. Ajouter des olives ou des petites tomates pour décorer (au choix).

12. Placer dans le four préchauffé, cuire pendant 10 minutes, faire griller (à broil) 2 à 3 minutes à la fin.

CONSERVATION

On peut les mettre au congélateur et en sortir pour un repas facile et rapide. Faites-les chauffer pendant environ 5 minutes.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #14

C'est à moi, ça ! (Michel Van Zeveren)

Omelette-muffin

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
4 à 6 œufs		
Brocoli		
Poivrons		
Épinards		
Sel et poivre		
Un peu d'huile végétale		

MATÉRIEL :

Moule à muffins, bol moyen, fourchette, couteau à légumes, planche à découper, ciseaux pour enfant.

Activité #14

Échange « À ton avis que va-t-il arriver à la grenouille ? »

Comptine :

Comptinette de la grenouille (comptine à gestes) https://youtu.be/hS21qr6co-A

Notes :

Atelier #14

C'est à moi, ça ! (Michel Van Zeveren)

Omelette-muffin

Temps préparation : 15 minutes
Temps cuisson : 18-20 minutes
Portions : environ 12 muffins

INGRÉDIENTS

4 à 6 œufs

Brocoli

Poivrons

Épinards

Sel et poivre

Un peu d'huile végétale

TRUCS !

Vous pouvez aussi faire sauter les légumes à la poêle au lieu de les mettre crus dans le mélange.

Après la cuisson, retirer les muffins du moule et laissez-les refroidir suffisamment pour les petites mains d'enfants.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.

2. Rincer et sécher les légumes.

3. Séparer les branches du brocoli de sa tige et les couper en petits morceaux.

4. Couper le poivron en dés.

5. Couper les épinards.

6. Casser les œufs dans le bol et bien mélanger.

7. Ajouter les légumes dans le bol.

8. Ajouter du sel et du poivre et mélanger.

9. Badigeonner les moules à muffins avec de l'huile végétale.

10. Séparer le mélange dans les moules à muffins.

11. Faire cuire dans le four préchauffé jusqu'à ce que le mélange soit figé au centre, soit environ 20 minutes.

CONSERVATION

Vous pouvez les congeler : mettre les muffins dans un sac de conservation, identifié et daté. Se conserve au congélateur jusqu'à un mois.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #15

Jacques et le haricot magique (Virginie Guérin)

Vinaigrette maison et salade aux trois fèves

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
Vinaigrette		
1 tasse d'huile d'olive		
1/3 tasse de vinaigre de vin rouge		
2 cuillères à table de jus de citron		
1 cuillère à table de miel ou de sirop d'érable		
Sel et poivre		
Salade		
1 boîte de haricots noirs		
1 boîte de maïs		
1 boîte de haricots communs		
1 avocat		
2 cuillères à soupe de jus de citron		
1/2 tasse de vinaigrette maison		
1/3 de tasse de vinaigre de vin rouge		
Persil		

MATÉRIEL :

Ouvre-boîte, passoire, cuillère à soupe, tasse à mesurer, petite cuillère (pour l'avocat), cuillère en bois, ciseaux pour enfant, couteaux de cuisine, 1 pot de vitre (350 à 500 ml).

Activité #15

Chasse aux haricots

Règles :

- Cacher quelques haricots dans le local et demander aux enfants de les chercher.
- Se souvenir du nombre total et compter ensemble la récolte.
- En donner un par enfant, ce sera leur « haricot magique ».

Comptine :

La fève https://youtu.be/fWH015tDmRk

Notes :

Atelier #15

Jacques et le haricot magique (Virginie Guérin)

Salade aux trois fèves

Temps préparation : 5 minutes
Temps cuisson : aucun
Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS

1 boîte de haricots noirs

1 boîte de maïs

1 boîte de haricots communs

1 avocat

2 cuillères à soupe de jus de citron

1/3 de tasse de vinaigre de vin rouge

1/2 tasse de vinaigrette maison

Persil (au goût)

TRUCS !

Cette salade peut être consommée comme telle ou en complément dans un repas. Il est possible aussi d'en faire un roulé avec du pain pita ou de la manger avec des croustilles de maïs !

PRÉPARATION

1. Ouvrir les boîtes de conserve.

2. À l'aide de la passoire, rincer les haricots et le maïs.

3. Verser dans le plat et mélanger.

4. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et trancher des petits cubes dans chaque moitié.

5. À l'aide d'une cuillère, retirer l'avocat et le mettre dans le bol.

6. Ajouter la vinaigrette, le vinaigre de vin rouge, le citron et mélanger.

7. Couper en petits morceaux le persil et ajouter-le au mélange (au goût).

CONSERVATION

Peut se conserver au réfrigérateur pendant une semaine.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #15

Jacques et le haricot magique (Virginie Guérin)

Vinaigrette maison pour salade

Temps préparation : 5 minutes
Temps cuisson : aucun
Portion : donne environ 300 ml

INGRÉDIENTS

1 tasse d'huile d'olive

1/3 de tasse de vinaigre de vin rouge

2 cuillères à table de jus de citron

1 cuillère à table de miel
ou de sirop d'érable

Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans le pot de vitre, commencer par verser le vinaigre de vin rouge et le jus de citron.

2. Ajouter le miel ou le sirop d'érable.

3. Ajouter une pincée de sel et de poivre au goût.

4. Ajouter l'huile (l'enfant peut la verser lentement en dessinant des cercles).

5. Visser le couvercle et secouer.

CONSERVATION

Peut se conserver au réfrigérateur pendant une semaine.

Atelier #16

Qui se cache sous les fruits ? (Yusuke Yonezu)

Confiture de fruits sans cuisson

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
3 tasses de fraises et framboises (fraîches, rincées et égouttées ou décongelées)		
1/2 orange ou citron		
Environ 1/4 de tasse de sucre		
20 g de pectine en poudre « freezer jam »		

Notes :

- *Apporter du pain ou des craquelins pour qu'ils puissent goûter à la recette !*
- *Nettoyer avec les participants pendant que la confiture macère.*
- *Garder quelques pots de confiture pour la prochaine recette « Parfaits à la confiture, au granola et au yogourt » (au besoin congelez-les).*

MATÉRIEL :

Bol large à fond plat, tasses à mesurer, pilon à pomme de terre, presse-citron, 2 pots (250 g).

Activité #16

Trouve l'objet manquant

Règles :

- Placez 5 images de fruits et légumes devant les enfants et demandez-leur de bien les observer.
- Après 30 secondes, demandez-leur de se tourner et cachez une image.
- Demandez à un enfant de nommer l'objet manquant…

Comptine :

Pomme, pêche, poire abricot https://youtu.be/fRfPY-Cmmeg

Notes :

Atelier #16

Qui se cache sous les fruits ? (Yusuke Yonezu)

Confiture de fruits sans cuisson

Temps préparation : 15 minutes
Temps d'attente : 10 à 20 minutes
Portion : donne 2 pots de 250 ml

INGRÉDIENTS

3 tasses de fraises et framboises (fraîches, rincées et égouttées ou décongelées)

1/2 orange ou citron

Environ 1/4 de tasse de sucre

20 g de pectine en poudre « freezer jam »

TRUCS !

Ajuster la quantité de sucre selon le goût.

Il est possible de remplacer l'orange par du citron si c'est-ce que vous avez !

PRÉPARATION

1. Verser les trois tasses de fruits dans un bol large à fond plat.

2. Presser l'orange et verser le jus dans le bol.

3. Écraser les baies à l'aide du pilon à pomme de terre.

4. Mesurer le sucre et l'ajouter au mélange.

5. Ajouter la pectine et mélanger pendant quelques minutes.

6. Laisser reposer de 10 à 20 minutes.

7. Répartir le mélange également entre les deux pots de 250 ml.

CONSERVATION

Cette confiture se conserve bien au congélateur pendant 1 an et au réfrigérateur pendant 3 semaines.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

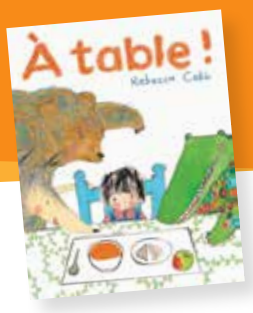
Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.



Atelier #17

À table ! (Rebecca Cobb)

Parfaits à la confiture, au granola et au yogourt

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
Quelques cuillères à thé de confiture		
Quelques cuillères à table de yogourt nature (ou substitut)		
Banane, bleuets, framboises ou autres fruits frais à chair molle		
Quelques cuillérées de votre type de céréales granola favori		

Notes :

- *Assurez-vous d'avoir décongelé quelques pots de confiture de la recette précédente.*
- *Choisissez un mélange granola qui ne contient pas trop de sucre.*

MATÉRIEL :

1 pot (250 ml) par personne, cuillères à table, couteaux (pour les bananes), petites cuillères pour la dégustation.

Activité #17

Échange « Est-ce que les trois animaux à la fin sont contents ? tristes ? Pourquoi ? »

Comptine :

Refrain « Miam Miam » https://youtu.be/kzmalqaXPkk

Notes :

Atelier #17

À table ! (Rebecca Cobb)

Parfaits à la confiture, au granola et au yogourt

Temps préparation : 10 minutes
Temps cuisson : aucun
Portion : donne 1 pot de 250 ml

INGRÉDIENTS

Quelques cuillères à thé de confiture

Quelques cuillères à table de yogourt nature (ou substitut)

Banane, bleuets, framboises ou autres fruits frais à chair molle

Quelques cuillérées de votre type de céréales granola favori

TRUCS !

Le yogourt nature dans lequel vous ajoutez des fruits congelés est une bonne solution de rechange aux yogourts aux fruits qui contiennent du sucre ajouté.

Parfait pour la collation à l'école. À l'école primaire, utiliser un contenant en plastique.

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper les bananes en tranches.

2. Déposer quelques cuillérées de yogourt dans le fond du pot.

3. Ajouter 1 cuillérée de confiture sur le yogourt.

4. Puis quelques morceaux de fruit et du granola.

5. Rajouter une autre grande cuillérée de yogourt, puis de la confiture.

6. Garnir avec un peu plus de granola.

Savourer directement ou fermer le pot pour le manger plus tard !

CONSERVATION

Se conserve au réfrigérateur pendant 3 jours.

LIRE J'EN MANGE ! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #18

La doudou qui aimait trop le chocolat (Claudia Larochelle)

Boules « Bounty »

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1/4 de tasse de lait de coco (une boîte de conserve contient 400 ml soit plus de 2 ½ tasses de lait)		
1/4 de tasse de sirop d'érable		
1 tasse de farine de noix de coco ou d'amande		
1 tasse de noix de coco râpée		
1 à 2 cuillères à soupe d'huile de coco		
150 g de chocolat noir		

Notes :

- *S'assurer que le lait de coco est de texture homogène et crémeuse.*
- *Pour simplifier la logistique, vous pouvez faire chauffer le chocolat pour les participants.*

MATÉRIEL :

Bol à mélanger moyen, tasses/cuillères à mesurer, assiette de service, bol en vitre allant au micro-ondes pour le chocolat, plaque à biscuit.

Activité #18

Échange sur ce qu'on peut apporter ou non à l'école comme collation.

Régles :

Utiliser le document imagé du SANC et des aliments jouets. Piger un aliment en plastique et répondre ensemble à la question « est-ce que c'est une bonne collation pour l'école ? ». En faisant cet exercice de tri, l'animateur passe des messages sur la nutrition et le lien avec la concentration, la bonne humeur, etc.

Comptine :

Refrain « Le chocolat » https://youtu.be/tryInLtNdnc

Notes :

Atelier #18

La doudou qui aimait trop le chocolat (Claudia Larochelle)

Parfaits à la confiture, au granola et au yogourt

Temps préparation : 15 minutes
Temps cuisson : aucun
Portions : 10 à 20 boules

NOTES : ATTENTION, CERTAINES ÉCOLES NE PERMETTENT PAS LE CHOCOLAT. GARDONS CETTE RECETTE POUR LES OCCASIONS SPÉCIALES À LA MAISON.

INGRÉDIENTS

1/4 de tasse de lait de coco (boîte de conserve)

1/4 de tasse de sirop d'érable

1 tasse de farine de noix de coco ou d'amande

1 tasse de noix de coco râpée

1 à 2 cuillères à soupe d'huile de coco

150 g de chocolat noir

TRUCS !

La forme des boules variera selon les petites mains. L'important c'est de participer et de s'amuser !

Il est possible de remplacer la farine de noix de coco par de la farine d'amande.

PRÉPARATION

1. Verser le lait de coco et le sirop d'érable dans un bol large puis les mélanger à l'aide d'une cuillère.

2. Ajouter la farine de noix de coco, la noix de coco râpée et l'huile de coco puis mélanger.

   Note : Le mélange devrait alors devenir assez épais pour faire des boules. S'il est trop collant, ajouter un peu de noix de coco râpée. La texture devrait ressembler à celle de la pâte à modeler.

3. Faire des petites boules avec tout le mélange.

4. Briser le chocolat en morceaux dans un bol en vitre.

5. Faire fondre le chocolat à basse température dans un four à micro-ondes* ou sur la cuisinière jusqu'à ce qu'il soit fondu mais pas cuit**.

6. Tremper chaque boule dans le chocolat fondu et les placer sur une plaque à cuisson.

7. Réfrigérer les boules jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

*Au micro-onde : à 500 watts pendant 30 secondes. Mélanger le chocolat et le mettre à nouveau 30 secondes. Répéter au besoin.

** Pour éviter que le chocolat ne cuise et colle, ajouter y un peu de lait ou d'huile de coco.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens — clc — lecture ESTRIE — Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #19

Je veux manger (Tony Ross)

Soupe en pot

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
3/4 de tasse de lentilles corail		
1/4 de tasse de légumes déshydratés		
1/4 cuillère à thé de cumin en poudre		
1/2 cuillère à thé de cari en poudre		
1/2 cuillère à thé de gingembre en poudre		
1/4 cuillère à thé d'ail en poudre		
2 cuillères à thé de bouillon de légumes ou de poulet en poudre		
2 cuillères à soupe d'huile		
4 tasses d'eau		

MATÉRIEL :

Un pot de vitre par famille, cuillères à mesurer, tasse à mesurer, étiquettes et feutres à pointe fine.

Activité #19

S’il vous plaît

Régles :

- L’animatrice ou l’animateur se tient devant le groupe et lui donne des consignes.
- Elle ou il dit aux enfants quoi faire, mais ils ne doivent obéir à la consigne que si elle commence par « S’il vous plaît… » Par exemple, elle dit « S’il vous plaît, touche ton nez », les enfants doivent toucher leur nez. Si elle dit « Saute sur place », les enfants ne doivent pas sauter, mais rester immobiles.
- Dans la version habituelle du jeu, les enfants qui ne suivent pas les consignes ou qui suivent la consigne même lorsqu’il n’a pas entendu « S’il vous plaît » sont éliminés.
- Une variante du jeu propose de ne pas éliminer les enfants. Tout le monde continue à jouer après que les fautifs aient fait un salut et dit « Merci ».
- Changer souvent de « meneur de jeu ».

Comptine :

Refrain « Bon appétit » https://youtu.be/e-YmUxFlrB4

Notes :

Atelier #19

Je veux manger (Tony Ross)

Soupe en pot

Temps préparation : 10 minutes
Temps cuisson : 25 minutes
Portions : 8

INGRÉDIENTS

DANS UN POT

- 3/4 de tasse de lentilles corail
- 1/4 de tasse de légumes déshydratés
- 1/4 cuillère à thé de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à thé de cari en poudre
- 1/2 cuillère à thé de gingembre en poudre
- 1/4 cuillère à thé d'ail en poudre
- 2 cuillères à thé de bouillon de légumes ou de poulet en poudre

AU MOMENT DE LA CUISSON

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 4 tasses d'eau

TRUC !

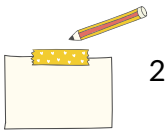
Pour un goût plus doux, les épices peuvent être remplacées par des herbes comme le basilic, le persil et l'origan.

CONSERVATION

Une fois cuite, la soupe se conserve 3 à 4 jours au frigo. On peut aussi la congeler.

PRÉPARATION

1. Dans un pot Masson, mettre les lentilles puis les autres ingrédients.



2. Faire l'étiquette pour la méthode de cuisson.

3. Pour la cuisson, dans un chaudron contenant au moins 6 tasses (ou 1,5 litres) :

- Réchauffer à feu moyen 2 cuil. à soupe d'huile.

- Ajouter le contenu du pot Masson et brasser doucement environ 2 min. pour enrober les ingrédients.

- Ajouter 4 tasses d'eau et brasser doucement en raclant le fond. Amener à ébullition et réduire le feu.

- Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes et servir !

LIRE J'EN MANGE ! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Atelier #20

La pomme rouge (Kazuo Iwamara)

Croustade aux pommes

Liste d'achats pour les animateurs :

Multiplier et évaluer les coûts, selon le nombre de familles.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	NOTES
1/4 de tasse de beurre mou		
1/4 de tasse de cassonade		
1/2 tasse de farine		
1/2 tasse de flocons d'avoine (gruau)		
4 à 6 pommes		

MATÉRIEL :

Bol moyen, fourchette, moule à pain (vitre, céramique ou acier au carbone antiadhésif), couteaux de cuisine, vides pommes (pour enlever facilement le cœur des pommes).

Activité #20

La pomme sur mon corps

Régles :

- Remettre une pomme à chaque enfant et leur demander de la placer sur différentes parties de leur corps.
- Photographier les enfants avec une pomme sur la tête, une pomme sur la main, une pomme sur le ventre… sans qu'elle tombe !

Comptine dansée :

Il était une fermière qui allait au marché https://www.youtube.com/watch?v=9Xv7FQa5Zmk

- Prendre des bols moyens dans le bac de cuisine. Chaque enfant, met 2 à 3 pommes dans son bol puis le tient sur sa tête pour chanter et faire les trois pas en avant, en arrière et sur les côtés. Les pommes roulent, sans tomber !

Notes :

Atelier #20

La pomme rouge (Kazuo Iwamara)

Croustade aux pommes

Temps préparation : 15 minutes
Temps cuisson : 45 minutes
Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS

1/4 de tasse de beurre mou

1/4 de tasse de cassonade

1/2 tasse de farine

1/2 tasse de flocons d'avoine (gruau)

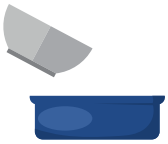
4 à 6 pommes

PRÉPARATION

1. À l'aide d'une fourchette, battre la cassonade dans le beurre mou.

2. Y ajouter la farine. Brasser et incorporer le gruau. La préparation sera formée de grumeaux.

3. Éplucher et couper en morceaux suffisamment de pomme pour couvrir le fond du moule à pain.



4. Mettre la préparation par-dessus les pommes.

5. Cuire à 350 ºF pendant environ 45 minutes jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

CONSERVATION

De 3 à 5 jours au réfrigérateur. Maximum 3 mois au congélateur.

LIRE J'EN MANGE! est un programme offert grâce à la collaboration de :

Service d'aide aux Néo-Canadiens

clc

lecture ESTRIE

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du CIUSSS de l'Estrie-Chus.

Conversion des unités de mesure

1 cuillère à thé = 5 ml

1 cuillère à table = 3 cuillères à thé = 15 ml

2 cuillères à table = 1 oz (1 once liquide) = 30 ml

4 cuillères à table = 1/4 de tasse = 60 ml

5 cuillères à table + 1 cuillère à thé = 1/3 de tasse = 80 ml

1/2 tasse = 8 cuillères à table = 1220 ml

1 tasse = 16 cuillères à table = 240 ml

1 cuillère à thé
5 ml

1 cuillère à table
15 ml

1 tasse
240 ml

Lire,
j'en mange!

Service d'aide aux Néo-Canadiens
ACCUEIL et ACCOMPAGNEMENT DEPUIS 1954

Literacy in Action
Action alpha

PROJET PARTENAIRES POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE EN ESTRIE

Québec